

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan proses penting pada tiap diri seseorang dalam melakukan aktivitasnya dengan menentukan, merencanakan atau mengontrol perilaku mereka agar dapat mencapai tujuan dan target yang telah mereka tetapkan.

Regulasi diri dalam bahasa Inggris yaitu *self regulation*. *Self* artinya diri, dan *regulation* berarti terkelola. Jadi regulasi diri adalah pengelolaan diri. Regulasi diri berakar dari teori Albert Bandura tentang teori sosial kognitif yang mengemukakan bahwa kepribadian seseorang terbentuk dari kognitif, perilaku dan lingkungan mereka.¹ Menurut Bandura, regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan. Regulasi diri berkaitan dengan bagaimana individu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target. Sedangkan menurut Zimmerman menyatakan bahwa regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan, dan tindakan yang terencana oleh diri

¹ Albert Bandura, Social Cognitive Theory of Self Regulation. Organizational Behavior And Human Decision Processes, 1991. 250.

dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan pribadi.²

2. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Aspek-aspek regulasi diri menurut Zimmerman, regulasi diri memiliki tiga aspek yaitu:³

a. Metakognitif

Metakognitif adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau proses berfikir. Metakognitif dibutuhkan bagi individu ketika adanya aktivitas merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses pembentukan perilaku.

b. Motivasi

Motivasi ini adalah individu memiliki motivasi intrinsik, otonomi dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu. Individu yang memiliki motivasi tinggi akan menilai bahwa tantangan yang akan dihadapi dapat dilalui dan diselesaikan.

c. Perilaku

Perilaku menurut Zimmerman adalah sebuah upaya individu untuk dapat mengatur diri, menyeleksi, memanfaatkan, dan menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya.

² Barry Zimmerman, A Social Cognitive View Of Self –Regulated Academic Learning. *Journal Of Aducation Psychology* , Vol. 81. No.03, 1989.

³ M. Nur Gufron, dan Rini Risnawita, “*Teori-Teori Psikologi*”, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011). 59.

3. Komponen Regulasi Diri

Ada beberapa tokoh yang mengemukakan pendapat mengenai komponen regulasi diri, salah satunya adalah Albert Bandura. Menurut Albert Bandura regulasi diri memiliki tiga komponen pokok yaitu:⁴

a. Kemampuan mengatur kognisi

Kemampuan mengatur kognisi merupakan kemampuan memonitor proses dan hasil belajar serta mempergunakannya sebagai strategi untuk belajar dan mengingat.

b. Kemampuan mengatur motivasi dan emosi

Berupa kemampuan mengatur motivasi dan emosi sehingga dapat mendukung agar regulasi diri dapat bekerja maksimal.

c. Kemampuan mengatur perilaku

Kemampuan untuk menyusun, merencanakan, mengatur tingkah laku untuk memaksimalkan regulasi diri.

4. Bentuk-Bentuk Regulasi Diri

Brown dan Ryan mengemukakan beberapa bentuk regulasi yang berdasarkan pada teori determinasi diri yaitu:⁵

a. *Amotivation regulation*

Keadaan pada saat individu merasakan tidak adanya hubungan antara tindakan dan hasil dari tindakan tersebut. Individu yang berada pada kondisi ini akan bertindak tanpa intensi dan memiliki keinginan untuk bertindak.

⁴ Albert Bandura, *Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy*. *Developmental Psychology*, 1989, 730.

⁵ Ryan, Richard M & Brown, K W. Fostering Healthy Self-Regulation from Within and Without: A Self Determination Theory Perspective, *Positive Psychology in Practice*. edited by Linley, A. & Joseph, S, John Wiley & Sons, Inc. New Jersey. 2004.

b. *External regulation*

Ketika perilaku diregulasi oleh faktor eksternal seperti adanya hadiah dan batasan-batasan. Hadiah atau norma-norma dapat mempengaruhi regulasi diri pada tiap individu.

c. *Introjected regulation*

Individu menjadikan motivasi diluar dirinya sebagai motivasi dirinya melalui proses tekanan internal seperti cemas dan perasaan bersalah.

d. *Identified regulation*

Perilaku muncul sebagai pilihan pribadi bukan untuk kepuasan dan kesenangan tetapi untuk mencapai suatu tujuan. Individu merasakan dirinya diarahkan dan bertujuan.

e. *Intrinsically motivated behavior*

Muncul secara sukarela tanpa ada keterkaitan dengan faktor eksternal karena individu merasa suatu aktivitas bernilai. Motivasi ini menjadi dasar munculnya rasa berkompeten, mandiri dan terhubung.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Bandura mengatakan bahwa, tingkah laku manusia dalam regulasi diri adalah hasil pengaruh resiprokal faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dan faktor eksternal tersebut adalah:

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal dalam regulasi diri meliputi dua cara, yaitu:

1) Standar

Faktor eksternal memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku kita sendiri. Standar tersebut tidak selalu berasal dari dalam diri kita sendiri, namun juga berasal dari lingkungan yang berinteraksi dengan faktor pribadi juga turut membentuk standar pengevaluasian individu tersebut.

2) Penguatan (*reinforcement*)

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi regulasi diri juga dapat berbentuk penguatan. Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, individu juga membutuhkan intensif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku juga penting, ketika individu dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku tersebut dapat diulangi lagi oleh individu.

3) Faktor Internal

Bandura mengemukakan tiga bentuk faktor internal:⁶

a) Observasi diri (*self observation*)

Dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dll. Individu harus mampu memonitor performansinya,

⁶ Albert Bandura, *Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy*. *Developmental Psychology*, 1989, 733.

walaupun tidak sempurna karena individu cenderung memilih beberapa aspek dari tingkahlakunya dan mengabaikan tingkahlaku lainnya. Apa yang diobservasi individu tergantung pada minat dan konsep dirinya.

b) Proses penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgemental process*)

Melihat kesesuaian tingkahlaku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansi.

Standar pribadi bersumber dari pengalaman mengamati model misalnya orang tua atau guru, dan menginterpretasi balikan/penguatan dari performansi diri. Berdasarkan sumber model dan performansi yang mendapat penguatan, proses kognitif menyusun ukuran-ukuran atau norma yang sifatnya sangat pribadi, karena ukuran itu jumlahnya terbatas. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingannya dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif.

c) Reaksi diri (*self response*)

Akhirnya, berdasarkan pengamatan dan penilaian, individu mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadiahi atau menghukum diri sendiri. Bisa terjadi tidak muncul reaksi afektif, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.⁷

B. *Ghosting*

1. Pengertian *Ghosting*

Ghosting originates from the noun *ghost*. According to the Cambridge Dictionary, *ghosting* means *a way of ending a relationship with someone suddenly by stopping all communication with them*.⁸

Ghosting berasal dari kata benda *ghost*. Menurut kamus Cambridge, *ghosting* berarti cara mengakhiri hubungan dengan seseorang secara tiba-tiba dengan menghentikan semua komunikasi dengan pihak terkait. *Ghosting* mengacu pada akses sepihak ke individu yang mendorong pembubaran hubungan secara tiba-tiba atau bertahap yang umumnya diberlakukan melalui satu atau beberapa media teknologi. *Ghosting* terjadi melalui satu atau beberapa media teknologi dengan misalnya tidak menanggapi panggilan telepon atau teks pesan,

⁷ Alwisol, "*Psikologi Kepribadian*", (Malang: UMM Press, 2004).

⁸ Raul Navarro, dkk. 2020. *Psychological Corralates Of Ghosting And Breadcrumbs: A Preliminary Study Among Adults*. La-Mancha: University of Castilla.

tidak lagi mengikuti atau memblokir jejaring sosial yang berhubungan dengan pihak terkait.

Ghosting menurut *Urban Dictionary* adalah tindakan menghilang tanpa memberi kabar atau membatalkan rencana dengan sedikit atau tanpa pilihan.⁹ *Ghosting*: “a verb that refers to ending a romantic relationship by cutting off all contact and ignore the former partner’s attempts to reach out.” (Safronova, 2015).¹⁰ *Ghosting* menurut Safronova adalah kata kerja yang mengacu pada mengakhiri hubungan romantis dengan memutuskan semua kontak dan mengabaikan upaya mantan mitra untuk menjangkau.

Istilah *Ghosting* atau di Indonesia lebih dikenal sebagai perilaku PHP (Pemberi Harapan Palsu) menjadi populer di tahun 2015 yang dijelaskan dalam buku Esther Peler berjudul *Intelegenci Erotica* bahwa PHP (Pemberi Harapan Palsu) merupakan perilaku yang dilakukan oleh orang terdekat dianggap telah peduli, penuh perhatian dan sikapnya mengisyaratkan sesuatu. Sesuatu itulah tersembunyi sisi gelap dibalik dinamikanya ibarat kekupu liar yang bergegas meninggalkan mawar layu, sesudah dicecap sari madunya menghilang tanpa sebab dan jejak.¹¹

⁹ Leah E. LeFebvre, dkk. 2019. *Ghosting In Emerging Adults’ Romantic Relationships: The Digital Dissolution Disappearance Strategy*. Journal of Imagination, Cognition, and Personality: Consciousness in Theory, Research, and Clinical Practice. USA.

¹⁰ Gili Freedman, dkk. 2019. *Ghosting and Destiny: Implicit Theories of Relationship Predict Beliefs about Ghosting*. *Journal of Social and Personal Relationships*, vol. 36, no. 03. USA.

¹¹ Muhammad Ahyar Hamka, “Inilah Efek Psikologi Akibat Para Pemberi Harapan Palsu”, <http://www.indoposiive.org/2019/01/inilah-efek-psikologis-akibat-para.html?m=1>, 19 Januari 2019, diakses tanggal 15 April 2021.

2. Perilaku *Ghosting*

Dalam *Journal of Social and Personal Relationships* 2018, bahwa sebanyak 60 persen dari kelompok pertama mengungkapkan bahwa PHP (Pemberi Harapan Palsu) adalah cara yang dapat diterima untuk mengakhiri hubungan dan lebih mungkin melakukannya. Sedangkan pihak kedua hanya 40 persen yang membenarkannya. Angka-angka ini jumlahnya akan lebih tinggi, karena survey lain pada tahun 2018 menemukan 65 persen dari peserta (1.300 orang) melaporkan bahwa mereka sebelumnya pernah melakukan PHP (Pemberi Harapan Palsu) kepada mantan pasangan, dan 35 persen melaporkan bahwa calon pasangan mereka telah melakukan PHP (Pemberi Harapan Palsu).

Hal yang menarik dari penelitian ini perilaku PHP (Pemberi Harapan Palsu) dilakukan dengan mengakhiri sebuah hubungan dan memotong semua komunikasi tanpa penjelasan, sehingga memberikan silent treatment setelah merasa memiliki ikatan emosional. Survei yang dilakukan oleh Valentina Zara yang dimuat dalam artikel Fortune pada tahun 2016 menemukan yang menjadi korban pada umumnya adalah laki-laki lajang. 78 persen laki-laki lajang dari usia 18 sampai 33 tahun pernah mengalaminya. Perilaku ini merupakan perilaku yang tidak sopan. Bagaikan hanya datang tak diundang tiba-tiba mengetuk pintu hati lalu pulang tak diantar pergi tanpa pamit. Mungkin saja perilaku

ini benar menurut mereka yang melakukannya. Tetapi dampaknya akan berbekas bagi korban perilaku PHP (Pemberi Harapan Palsu).¹²

Menggantung atau gantung (bahasa Inggris: *ghosting*) adalah istilah untuk menggambarkan pemutusan komunikasi sepenuhnya kepada pasangan, pacar, atau teman, tanpa memberitahukan alasan di balik sikap tersebut. Sikap ini juga dapat berwujud pengabaian segala upaya komunikasi yang dilakukan oleh pihak yang digantung. Ketidakjelasan alasan di balik sikap tersebut dapat membuat permasalahan dalam hubungan antar pribadi antara teman, pacar dan lain sebagainya.

C. Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.¹³

Menurut Siswoyo mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat

¹² Muhammad Ahyar Hamka, "Inilah Efek Psikologi Akibat Para Pemberi Harapan Palsu", <http://www.indopositive.org/2019/01/inilah-efek-psikologis-akibat-para.html?m=1>, 19 Januari 2019, diakses tanggal 15 April 2021.

¹³ Damar A. Hartaji, 2012, *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, (tidak diterbitkan)

pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.¹⁴

Seorang mahasiswa pada umumnya berusia 18 tahun sampai 25 tahun. Pada usia ini mahasiswa dapat digolongkan pada kategori perkembangan masa remaja akhir sampai masa dewasa awal, tugas perkembangan pada usia ini ialah pemantapan pendirian hidup.¹⁵ Selain pemantapan pendirian hidup, terdapat beberapa tugas perkembangan yang dimiliki oleh individu pada masa remaja akhir hingga dewasa awal.

Menurut

¹⁴ Dwi Siswoyo, "*Ilmu Pendidikan*", (Yogyakarta: UNY Press, 2007).

¹⁵ Syamsu Yusuf, "*Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*", (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012).

